

ほけんだより 2月

令和7年2月
一宮市立奥小学校
保健室

うれしいきもちになることばを たくさんつかおう



さがしてみよう

下の表の中に、心があたたかくなる言葉がかくれています。
○で、かこみましょう。

だ	い	じ	よ	う	ぶ
あ	き	が	お	ほ	あ
そ	や	ん	い	ご	り
ぼ	ち	ば	い	め	が
う	の	れ	よ	ん	と
よ	か	つ	た	ね	う

ヒント

- ① いっしょうけんめいやろう
としている人に・・・
- ② うっかりぶつかってしまったら・・・
- ③ うまくできた人に・・・
- ④ 「ごめんね。」と言われたら・・・
- ⑤ けがをしている人を見たら・・・
- ⑥ 一人でさびしそうにしていたら・・・

リフレーミング

みかたか
見方を変えると



みかた
味方になる

あきばい
好きばい
ある



うるさい
元気ばい
ある
おおざっぱ
おおらか



ふわふわことばでいっぱいのおく小学校にしよう

よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。
ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



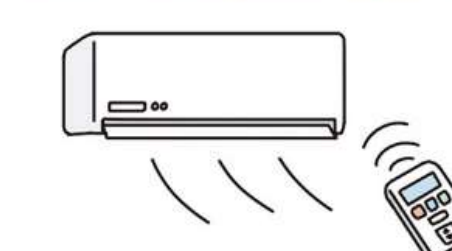
●自分に合う寝具 (布団やまくら)を使う



●寝る直前までスマートフォン やパソコンを見ない



●寝る部屋の温度を調節する (冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



●着心地がいいパジャマを着る

